

10~12月

継続は力なり

ラポール上大岡 習慣化プログラム

みんなと
エクササイズ!!!好きな種目を選び
楽しみながら
運動習慣をつける
プログラムみんなと
スポーツ!!!仲間と一緒に
スポーツを
楽しむプログラム共創
プログラムもっとやってみたい
もっと教わりたいを
かなえるプログラム

詳細はチラシをご覧ください

< 週間スケジュール >

	月	水	木	金	土	日
午 前			【10:30~】 木曜日のフラ フラアドバンス	【10:30~】 みんなと スポーツ!!!	【9:30~】 インクル ボッチャ	
午 後		【13:30~】 バランスUP 体操			【13:00~】 スロー エアロビック	【13:00~】 ロービジョン ケア
	【14:00~】 シンプル エアロビック				【14:00~】 アクティブ エアロビック	
午 後			【15:10~】 いすヨガ		【15:30~】 フレッシュ エアロビック	【15:15~】 にちょうび ヨガ
			【15:30~】 出張ヨガ			
			【16:10~】 昼ヨガ			
夜 間			【18:15~】 夜ヨガ	【18:10~】 夜 エアロビック		

※火曜日は休館日

祝日は開催しません

10 月		
1	日	車いすテクニクセミナー
2	月	シンプル
3	火	休 館 日
4	水	バランスUP
5	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
6	金	みんスポ ボクシングエクササイズ
7	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
8	日	にちようびヨガ セーリング体験会
9	月	
10	火	休 館 日
11	水	
12	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
13	金	みんスポ/夜エアロ
14	土	
15	日	
16	月	シンプル
17	火	休 館 日
18	水	バランスUP
19	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
20	金	みんスポ
21	土	スロー/アクティブ フレッシュ
22	日	ロービジョンケア にちようびヨガ
23	月	シンプル
24	火	休 館 日
25	水	バランスUP
26	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
27	金	みんスポ
28	土	
29	日	ファミスポDAY (卓球)
30	月	シンプル
31	火	休 館 日

11 月		
1	水	バランスUP
2	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
3	金	
4	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
5	日	
6	月	シンプル
7	火	休 館 日
8	水	
9	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
10	金	みんスポ/夜エアロ
11	土	
12	日	
13	月	シンプル
14	火	休 館 日
15	水	バランスUP
16	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
17	金	みんスポ
18	土	スロー/アクティブ フレッシュ
19	日	にちようびヨガ セーリング体験会
20	月	シンプル
21	火	休 館 日
22	水	バランスUP
23	木	ボクシングエクササイズ
24	金	みんスポ
25	土	
26	日	ロービジョンケア 車いすテクニクセミナー
27	月	シンプル
28	火	休 館 日
29	水	体力測定会
30	木	いすヨガ/昼ヨガ

※予定は変更になる場合があります。
※青色は共創プログラムです。

12 月		
1	金	みんスポ
2	土	インクルボッチャ/スロー アクティブ/フレッシュ
3	日	
4	月	シンプル
5	火	休 館 日
6	水	バランスUP
7	木	フラアドバンス いすヨガ/昼ヨガ
8	金	みんスポ/夜エアロ
9	土	
10	日	
11	月	シンプル ボクシングエクササイズ
12	火	休 館 日
13	水	
14	木	フラ/いすヨガ/昼ヨガ
15	金	みんスポ
16	土	スロー/アクティブ フレッシュ
17	日	にちようびヨガ
18	月	シンプル
19	火	休 館 日
20	水	バランスUP
21	木	フラアドバンス 昼ヨガ(港南SC)/夜ヨガ
22	金	みんスポ
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	休 館 日
27	水	バランスUP
28	木	休 館 日
29	金	休 館 日
30	土	休 館 日
31	日	休 館 日